



## A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO ADEQUADA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

**Analu Ferreira Lourenço**  
**Andressa Cristine Souza de França**  
**Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)**

### Resumo

A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que acomete principalmente os idosos, causando perda das funções cognitivas graduais como linguagem e memória. A síndrome ocorre pela ausência de ações sinápticas de áreas do cérebro responsáveis pelas funções cognitivas devido à formação de novos neurofibrilares, inflamação e perda neuronal. Nutrientes moduladores e antioxidantes específicos, tem sido apontado como importantes para proteção dos neurônios nos danos ocasionados pela doença. Dessa forma o presente estudo tem como objetivo evidenciar a importância da nutrição adequada no tratamento e prevenção da doença de Alzheimer, conforme informações coletadas através de uma revisão bibliográfica na plataforma digital Google Acadêmico. As pesquisas apontaram que o ômega 3, selênio, vitaminas C, E, e D e vitaminas do complexo B são nutrientes antioxidantes e moduladores importantes no tratamento do Alzheimer e que a ingestão inadequada desses nutrientes pode estar relacionada a déficits cognitivos, com destaque para a vitamina B1, citada como importante no metabolismo da glicose, essencial para as funções do cérebro. As vitaminas B6 e B12 foram evidenciadas como essenciais para evitar a elevação dos níveis de homocisteína que em grandes quantidades possui efeito neurotóxico vascular, sendo um fator de risco para doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. As pesquisas também demonstraram que outro fator relacionado a doença é o controle dos níveis de colesterol plasmático, devido à forte relação a deterioração da homeostase lipídica cerebral à patogênese do Alzheimer e alterações vasculares. Além disso, foi destacado a importância das vitaminas C, E e selênio para prevenção do estresse oxidativo que pode ser associado a perda neuronal do ômega 3 e da vitamina D que tem papel fundamental na formação de receptores no cérebro que são responsáveis por processar e formar novas memórias. Os pesquisadores apontaram a obesidade e excesso de peso como fator de risco para desenvolvimento de demência comprovado através de testes cognitivos, e enfatizaram a importância da nutrição adequada no funcionamento cerebral devido a sua influência na estrutura do órgão e disponibilidade de nutrientes para diversas funções como a formação de neurotransmissores e sinapses. A partir das necessidades de nutrientes moduladores e antioxidantes para prevenção e tratamento de Alzheimer e diminuição dos fatores de risco através de uma alimentação adequada, é possível concluir que a nutrição tem papel essencial na prevenção e tratamento dessa patologia, visto que uma nutrição equilibrada além de adequar o consumo desses nutrientes, possibilita adequação do estado nutricional, reduzindo os fatores de risco para desenvolvimento e ou progressão da doença.

**Palavras-chave:** nutrição; tratamento do alzheimer; prevenção; idosos.